

男塾ROCKの会2016活動の軌跡

2016年度 第1回定例会を開催しました

期日：5月6日（金）18：30～20：00

場所：アウガ5F カダール研修室 出席9名

今年度の企画（案）について開催スケジュール・内容についての詰めを行いました。

① もてなし英会話

5月17日（火）18：00～21：00

アウガ5階 研修室

講師：国際交流ボランティア協会の斎藤誠子氏、サムウェル アレン氏

② ストレッチ教室

6月15日（水）18：30～20：00

アウガ6階 多目的ルーム

③ 七宝焼き講座

6月20日（月）9：00～12：00

働く女性の家（アコール）

参加会費：1,300円／1名

④ 下北へのバスツアー

7月30日（土）9：00～

恐山他

参加会費：3,500円／1名（昼食付）

募集定員：25名程度

申し込み締め切り：7月6日（水）小山内氏まで電話 or メール

⑤ 会員体験披露会

9月吉日

（詳細は7月6日までに決定の見込みです）

⑥ くれなゐ文化展の手伝い

10月7日（金）～10日（月＝祭日）

市民美術展示館3F, 4F

（詳細は7月6日までに決定の見込みです）

⑦ 歌声おやし喫茶

11月 or 12月になる見込みです

（他力本願の部分もあるため、詳細は今しばらくご容赦の程）

久しぶりにメンバー全員が揃いました。（修正していませんが小さく見せています）



今回は全メンバーが写っています。

（長〜い自撮り棒・・・実は・・・お願いして撮ってもらいました！？）

撮影して下さった方には感謝申し上げます。有難うございました。

「簡単英会話講座」を開催しました！！

期日：5月17日（火）18：30～20：30

場所：アウガ5F カダール研修室

男塾今年度のファーストステージは、「簡単英会話講座」でした。

5月17日、青森市国際交流ボランティア協会副会長の斎藤誠子さんと、青森市役所に勤務するサムウエル・アレンさん、二人の講師で2時間のスピーチ訓練。自己紹介から、何が好き？の会話を、繰り返しスピーチしているうちに、次第に言葉に表情が出てきて、楽しい講座となりました。

今年、大型客船が青森に帰港するので、海外から青森を訪れる方々に何か聞かれても、何とか応えられるように、コミュニケーションをとるための訓練でした。

ほんの少し、自信ついたかも！？

今後も、こうした機会を増やして、青森市を訪れる海外の方々と気軽に交流ができるよう英会話力を身につける努力をして行きましようかと誓い合って、楽しい時間を終えました。

向かって左が講師のサムウエル・アレンさんです。

とてもハンサムな方で米国出身だそうです。英語はとても上手でした（！？）

右が日本人講師の斎藤誠子さんです。

青森市国際交流ボランティア協会の副会長をされておいでです。



生徒はシニア～シルバー世代ですが、怖いものなしのやんちゃ盛りの面々なので、とても盛り上がりました！！講師の皆さまに感謝感謝の3乗です！（^）！



写真撮影して下さったメンバーは写っていませんが、幹事長の小山内氏です。

「ストレッチ講座」を開催しました！！

期日：6月15日（水）18：30～20：30

場所：アウガ6F 多目的室

男塾今年度のセカンドステージは、「ストレッチ講座」でした。

講師にヨガインストラクターの相川かすみ氏をお迎えして（殆どサービスしてもらった）硬くなってしまった筋肉の持ち主である「男塾ROCKの会」のメンバーが手ほどきしてもらいました。

<ストレッチの効能>

1. 硬くなっていた筋肉が柔らかくなる
 - ・ 身体の血行やリンパの流れが良くなる
 - ・ 肩こりや腰痛の改善
 - ・ 動きが良くなるので転びにくくなり、ケガをしないので寝たきりの予防になる
 - ・ 副交感神経が働くため、リラックス効果が得られ、睡眠の質も良くなる
2. ストレッチは筋肉にだけ作用するように思うでしょうが、血行を促進し、精神にも良い効果をもたらすので免疫力がアップして病気にもかかりにくい身体になります
3. ストレッチの注意点
4. ストレッチを日常に取り入れる方法

等々、実際にストレッチを行ないながら具体的に指導していただきました。

30分程実技が進んだ頃には血行も良くなり汗が・・・

水分補給をしながら1時間程実技を行ないましたが、参加者個々に硬いところ・弱っている筋肉部位が分かったようです。

日頃から出来るものを出来る場所で、こまめに行って柔軟で強い筋肉を保つよう実践に努めたいものです。

当日講師をしてくださったヨガインストラクターの相川かすみ氏です



足の指のストレッチ中ですが、まだ余裕が感じられます（始まって間もない時に撮影）



「七宝焼き講座」を開催しました！！

期日：6月20日（月）10：00～12：00

場所：働く女性の家

男塾今年度のサードステージは、「七宝焼き講座」でした。

参加者・：男性6名、女性2名

講師は七彩倶楽部の竹内代表ほか4名の皆さまでした。

参加者全員初めての経験でしたが、ベテラン講師の文字通り手取り足取りのご指導で何とか各人1点の作品を作り上げることができました。

でき上がった作品を記念に撮影しましたので紹介します。

早速、胸にとめて帰った人やプレゼント用に包んで持ち帰った人も・・・

七彩倶楽部は、毎週月曜日に働く女性の家で七宝焼きを楽しんでいるそうです。

入会者の募集もしているそうなので、是非、一度経験してみたいはいかがでしょうか。

経験40年の超ベテランからテクニックを伝授してもらえば、あなたも七宝デザイナーになれるかも・・・

講師の皆さまには、口ばかり達者で手が動かない男性陣にも拘らず、七宝焼きの楽しさと感動を教えてくださいました。心より厚く御礼申し上げますと共に倶楽部への入会者が増えて益々盛んになることをお祈り申し上げます。

当日、受講生が作った作品（かなり講師の手をお借りしてます！？）

照明の白が映り込んでいますが、写真以上に実物は綺麗です。



手前の横じまの上着の方が竹内代表です



制作風景（早くしねばだきや終わってしまうどーっ・・せかしている風景）



制作風景（隣の進み具合はどうか～・・・）



制作風景（ん～・・・もう少しですね！？）



制作風景（たくさんの材料で、迷ってしまいますがな！！）



制作風景（窓外の景色も目に入りません・・・熱中人・・・）



臨時打ち合わせ会を開催しました！！

期日：7月20日（水）18：30～20：00

場所：アウガ6階多目的室

議題：10月に開催予定の「くれない会の展示・チャリティ販売会」に関する確認ほか
開催要項（要綱？）を早期に決定し、出展者、展示品・商品情報を収集してチラシ作りを行ない、PR機関の確保に努めるなどを確認した。

次回打合せ日時：8月16日（火）です。

主催者より詳細な取り組み他の説明があり、全員で成功に向けての提案・意見交換が行われました

発想の転換や前年開催の反省・見直し店の洗い出しなど、楽しんで貰う企画になれば意見一致！



催し延期のお知らせ！！

**10月に開催を予定していた「くれない会の展示・チャリティ販売会」
延期となりました。(@_@)**

理由：会場側の貸し出し条件が「くれない会」側と折り合いがつかなかったことによる。

今後の見通し：改めて開催会場確保の上、開催したいとの主催者メッセージがありました。

8月5日現在 開催期日、場所は未定です。

早く会場が見つかるとうれいですね！！

次回打合せ日時：8月16日（火）はキャンセルになりました。

男塾ROCKの会 9月定例会を開催しました！！

『歌声おやじ喫茶』ほかのイベントスケジュールを確認しました。

歌声おやじ喫茶：11月19日（土）16:00～18:00で開催

場所⇒アウガ5階 AV多機能ホール

資料代⇒500円 当日申し受けます

喫茶室⇒完全無料 コーヒー、ジュース、お菓子準備します

ストレッチ講座：10月19日（水）18:30～20:00で開催予定

場所⇒アウガ6階 多目的室

日時⇒10月中旬（平日）18:30～20:00

参加費⇒無料

前回開催から3カ月経過したので忘れてしまった方への思いやり開催（感謝）

くれない会富士文化展：12月下旬 3日間開催予定

場 所 ⇒ アウガ5階 研修室
日時、場所を変更しての仕切り直し
詳細は、後日お知らせします



当会会員主催のイベント紹介 : 楽しい催し多数 是非、ご参加ください!!



詩の森 ぼえむ&コンサート

青森県立中央大学附属図書館 青森県立中央大学附属図書館

森の詩 ぼえむコンサート

お誘い合わせのうえ、多数ご来場下さい。

2016.9.10.11

詩の教室ワークショップ (公開講座)
 平成28年9月10日(土)午前10時30分~12時30分
 ・ところ: 浪岡中央公民館 (一般参加: 250人まで | 無料)
 ・講師: 詩人・藤田晴央さん

王余魚沢倶楽部の森 ぼえむ&コンサート
 平成28年9月11日(日)午後1時~3時
 ・ところ: 浪岡・王余魚沢倶楽部の森 (グリーンパークみなみ町)
 ・「森の詩」朗読 (入場料)
 ・ピアノ/演奏: 谷川賢作さん 詩の朗読: 藤田晴央さん
 ・入選作「森の詩」演奏 (作曲: 藤田晴央さん) 披露 & 合唱 (合唱)

●主催: NPO 法人ういむい未来の里 CSO / 青森県総合社会教育センター (〒030-0813 青森市松原 3-19-1) / NPO 法人ういむい未来の里 CSO 森の詩部
 ●お問い合わせ: 〒030-0813 青森市松原 3-19-1 / NPO 法人ういむい未来の里 CSO 森の詩部
 担当: yuim (090-1938-5810) / 017-752-4094 / CSO@umira@gmail.com
 青森県もり民長カレッジ青森地区地域センター代演



あおきり **フクロウふあーむ**

会期: 9月18日~10月28日
 ※日程と会場についての詳細は裏面をご覧ください。

入場・参加 無料

フクロウは、「青森市の鳥」です。

フクロウと遊ぼう。フクロウをもっと知ろう。

里山など身近な自然空間に暮らすフクロウ(鳥)は、多岐な呼ぶ声として知られ、愛されています
 ◆また幼鳥では、知恵の神の使いとして長く親しまれてきました◆フクロウが「青森市の鳥」として認定されたのは平成17年◆市内のめぐみ園でもその姿を見ることができますが、近年その数は少なくなってきていると、われています◆青森市の鳥「フクロウ」をもっと知って愛してもらうためのフォーラムにぜひご参加ください。

●主催: NPO 法人ういむい未来の里 CSO
<https://www.facebook.com/um.mirai.noahonata>
 ●協力: 鳥獣管理部 2960-19-1
 ●お問い合わせ: 〒030-0813 青森市松原 3-19-1
 ☎090-1938-5810 (携帯)



あおきり **フクロウふあーむ 日程**

フクロウと遊ぼう。フクロウをもっと知ろう。

- ◆9月18日(日)10時~15時 / 県総合社会教育センター
フクロウをプラ板で作ろう
 生フクロウを見ながらプラ板でフクロウのアクセサリを作ろう
- ◆9月19日(月)13時30分~15時 / 県総合社会教育センター
フクロウの話の間こころ: フクロウを語るひととき
 ○ゲスト/ 滝沢博行氏 (写真家)・杉見徳明氏 (鳥獣管理部代表、東京)
 生フクロウにさわれます
- ◆9月22日(木)10時~16時 / 浪岡王余魚沢旧王余魚沢小学校
フクロウの巣箱を作ろう
 指導/ 当 NPO 法人会員
- ◆10月2日(日)13時~16時 / 青森駅前アウガ5階
フクロウを学ぼう
 フクロウのテキストでフクロウ解説員を目指します
- ◆10月28日(金)~30日(日)10時~17時 / 青森駅前ワラッセ2階多目的ホール
フクロウ博覧会
 ・フクロウの映像放映・フクロウ写真
 ・フクロウの絵画・フクロウグッズなどの展示
 ※毎日午後2時にフクロウの解説会
 ※最終日は16時で閉場します。

この期しも、せ〜んぶ 入場・参加 無料

●主催: NPO 法人ういむい未来の里 CSO
 ●お問い合わせ: 〒030-0813 青森市松原 3-19-1
 ☎090-1938-5810 (携帯)

「ストレッチ講座（教室）」を開催しました！！

期日：10月19日（水）18：30～19：50

場所：アウガ6F 多目的室

男塾今年度2回目の「ストレッチ講座（教室）」でした。

今回も講師にヨガ・ストレッチインストラクターの相川かすみ氏をお迎えして開催することができました。今回は、ストレッチに加えて筋トレの仕方も教えていただきました。

前回教えてもらってからの不摂生がたり、硬度がリバウンドしてしまった方も・・・。

寄る年波に逆らって、あの頃の自分に近づこうと皆さん頑張っておりましたぞなもし。

毎回、明日よりは・・・と、硬い決意を胸に帰るのでありますが、が・・・しかし・・・なのだ！

<ストレッチの効能（再掲）>

1. 硬くなっていた筋肉が柔らかくなる
 - ・ 身体の血行やリンパの流れが良くなる
 - ・ 肩こりや腰痛の改善
 - ・ 動きが良くなるので転びにくくなり、ケガをしないので寝たきりの予防になる
 - ・ 副交感神経が働くのため、リラックス効果が得られ、睡眠の質も良くなる
 2. ストレッチは筋肉にだけ作用するように思うでしょうが、血行を促進し、精神にも良い効果をもたらすので免疫力がアップして病気にもかかりにくい身体になります
 3. ストレッチの注意点
 4. ストレッチを日常に取り入れる方法
- このほか筋トレについても、時間の半分を割いてご指導いただきました。

講師の先生に夢中で写真撮影そっちのけ・・・で・・・催促されてカシャッ・・・がこれです！



講座の最後に、今回の講座を担当した太田氏の奥様より「外国人旅行者に道を聞かれたとき、どうこたえる？」への対処用英語のワンフレーズ集をいただきました。 < (_) >

Let's ask. これで行こう！

男塾ROCKの会 11月定例会を開催しました！！

『歌声おやじ喫茶』の詳細準備状況の確認を行いました！

開催日時：11月5日（土）

開催場所：アウガ5F 研修室

参加者：第10期男の生き方塾企画委員（5名）、男塾ROCKの会メンバー（8名）

確認事項・内容：うたごえ会場、喫茶室のレイアウト、各係の割り当て、
準備品の手配数・手配担当 etc が具体的に決定されました。

11月19日は皆さまを万全の態勢でお迎えできると・・・いいな・・・

打合せが始まる前の様子です。（撮影者は写っていません・・・とほほ）



この後、和気あいあいと打合せが進行したんですよ！！さすが男塾・紳士・・・

『うたごえ おやじ喫茶』を開催しました！！

11月19日（土）16時～18時

場所：アウガ5階 青森男女共同参画プラザ「カダール」AV多機能ホール
大勢の方にご参加いただき大盛況でした！！ありがとうございました！！

第10期の『男の生き方塾』の企画委員と『男塾ROCKの会』の会員が、
お客さまに楽しんでいただくとう想いで協力して取り組んだ企画です。

開催時の様子を画像と動画で紹介させていただきます。



オープニングセレモニー 司会の竹内さん（上）と挨拶する『男塾 ROCK の会』川崎会長（下）



リードボーカルの『たいぞうさん』とピアノ演奏して下さった『IKUKO さん』



立って歌った場面（上）と大型スクリーンへの歌詞投影の様子（下）



歌詞投影を支えた高松さんと神さん（上） 中休み時間の喫茶室の様子（下）



コーヒー、ジュース、飴でリフレッシュするお客さま（上） 綿飴のサービスもありました！（下）



開催に当たり、カダールの千田館長ほかの皆さまとAV担当のスタッフの皆さまに
大変お世話になりました。心より感謝申し上げます。

来年も、当歌声喫茶を楽しみにして下さっている方々の笑顔を見るために続けて参
りたいと思いますので、変わらぬご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

『定例打合せを開催しました！！』

1月6日（金）18時30分～20時
場所：アウガ5階「カダール」研修室

今回は、日頃会員が伝えたいと思っていることをプレゼンしました。
次年度の活動企画や範囲についても対話して発展の方向を探りました。
また、「うたごえおやじ喫茶」の収支報告もあり気持ち黒字ということで・・・
打合せ後は、参加メンバーに千田館長も加わって新年会を盛大に（？）・・・



年度末の定例打合せを開催しました！！

3月6日（月）18時30分～20時
場所：アウガ5階「カダール」研修室

今回は、今年度の活動を振り返りつつ次年度の活動に向けた対話を行いました。

活動企画について、改善点他を話し合い、発展の方向を探りました。
最後は、ハワイ旅行をされた会員から楽しかった思い出話をお聞きし、
みんなも行った気分にならせて頂きました。（得したー!(^^)!）

次回定例会は、

5月8日（月）18：30～ アウガ5階「カダール」で開催します。
今回出席できなかった会員も、New企画を携えておいで下さいませ！？

